

มาลัยสาร

๒๕๓๖-๒๕๓๗
๒๕๓๗-๒๕๓๘

ปีที่ 39 ฉบับที่ 148 วันพุธที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2554

นักเรียนได้มุ่งมั่น สอบตรง ม.ราชภัฏนครราชสีมา

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ครีกครื้นเป็นพิเศษ ตั้งแต่ช่วงเช้าวันพุธที่ 12 มกราคม ที่ผ่านมา เนื่องด้วยมหาวิทยาลัยได้จัดสอบคัดเลือกนักเรียนเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีภาคปกติ โดยวิธีการคัดเลือกตรง ประจำปีการศึกษา 2554 โดยมีนักเรียนจากสถาบันการศึกษาต่างๆ เข้าสอบกันอย่างคึกคักทั้งมาจากอำเภอต่างๆ ภายในจังหวัดนครราชสีมาและจากต่างจังหวัดในภาคใต้

จากการลงพื้นที่สอบถาม “ทำไมถึงเลือกเรียนที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา” ก็ได้รับคำตอบจากนักเรียนที่แตกต่างกันออกไป อาทิ ใกล้ครอบครัว ใกล้บ้าน มีรุ่นพี่อยู่ที่นี้ การเดินทางสะดวก มีสาขาวิชาที่ต้องการเข้าศึกษา และค่าใช้จ่ายไม่แพงมากนัก และช่องทางหรือสื่อที่นักเรียนได้รับทราบการประกาศรับสมัครเข้าศึกษาต่อของมหาวิทยาลัย ได้แก่ จากเว็บไซต์มหาวิทยาลัย, อาจารย์แนะแนว, การออก road show ของมหาวิทยาลัย, รุ่นพี่แนะนำ เป็นต้น

นางสาวอาภิกข์ เช็งสะตุ จากโรงเรียนตรนศาสตร์ จังหวัดปัตตานี เล่าว่า มีพี่สาวเรียนอยู่ที่นี้ พี่สาวแนะนำมาอีกทั้งได้ศึกษาข้อมูลของมหาวิทยาลัยมาบ้างแล้ว รู้สึกว่ามหาวิทยาลัยนี้ไม่แพ้มหาวิทยาลัยอื่น มีความโดดเด่นทั้งกิจกรรมและศักยภาพของมหาวิทยาลัย มีบรรยากาศที่ร่มรื่น สื่อการเรียนการสอนที่ทันสมัยและยังมีสาขาวิชาที่ตนเองสนใจ จึงตั้งใจเลือกสอบที่นี่ ถ้าตนเองสอบได้จะมาเรียนที่มหาวิทยาลัยนี้อย่างแน่นอน

ด้านนางสาวสุชาดา จันทร์ศรี โรงเรียนฉวางรัชดาภิเษก จังหวัดนครราชสีมา บอกว่าที่นี่มีสาขาวิชาที่ชอบ อีกทั้งมหาวิทยาลัยอยู่ใกล้บ้าน เพราะตนเองเป็นคนที่คิดถึงบ้านมาก ทำให้เดินทางสะดวก และประหยัดค่าใช้จ่ายอีกด้วย

ในส่วนของผู้ปกครองที่พานักเรียนมาสอบนั้น จากการสอบถาม พบว่า ค่อนข้างที่จะคาดหวัง อยากให้ลูกได้เข้าศึกษาต่อ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาแห่งนี้ เพราะใกล้บ้านและรู้สึกภูมิใจเนื่องจากได้มาเห็นสภาพบรรยากาศภายในมหาวิทยาลัยด้วยตัวเองและรู้สึกชื่นชอบ

นายอัมรินทร์ ภูนา หนึ่งในผู้ปกครอง กล่าวว่ โดยส่วนตัวแล้วเพิ่งมาที่นี่ครั้งแรก บรรยากาศก็น่าอยู่เพราะอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ไม้ร่มรื่น คงเป็นสถานที่ปมเพาะนักศึกษาได้อย่างดี และถ้าพูดถึงมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ก็จะนึกถึงภาษาใต้และประเพณีของชาวนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาจึงเป็นมหาวิทยาลัยในภูมิภาคที่น่าจะสืบทอดวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี อยากให้ลูกเรียนที่นี่ เพราะคิดว่าที่นี่น่าจะให้นาคคดของลูกหลานได้ดีทั้งวิชาการ วัฒนธรรม ประเพณี อีกทั้งยังอยู่ท่ามกลางเมืองแห่งประวัติศาสตร์ของชาวใต้

พวกเรา นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ในฐานะรุ่นพี่ ก็หวังว่าจะได้มีโอกาสเจอน้องๆ อีกครั้ง ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาแห่งนี้ ในภาคการศึกษาหน้าที่กำลังจะมาถึง

นักศึกษานิเทศศาสตร์ (การประชาสัมพันธ์ ชั้นปีที่ 2) : รายงาน

สื่อสารสัมพันธ์ สร้างสรรค์ความคิด เกาะติดสถานการณ์

เคี้ยวเจ็ดสิบ

พร พวงกิม

วันนี้เป็นวันเสาร์ และปายนี่ผู้เป็นภรรยาจะเดินทางกลับบ้านที่อยู่ต่างอำเภอ เพื่อเยี่ยมเยียนดูแลมารดาตามโอกาส

เมื่อภรรยาไม่อยู่! แล้วค่านี้อะไรกินอะไรกันหนอเรา!

ปกติในหัวงเวลาระหว่างช่วงเย็นถึงค่ำ ผมมักติดตามชม (ความจริงคือติดตามชม) รายการสารคดีทางโทรทัศน์ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี สุขภาพ อาหาร และการท่องเที่ยว ดังนั้นคนที่ต้องหมกหมุ่นอ่านอยู่คนเดียวจึงเป็นใครไปไม่ได้หากไม่ใช้ภรรยา เพราะคุณเธอโปรดละครหลังข่าวซึ่งยังมีเวลาอีกนาน

ในยามที่ตำราชีวิตเดียวดายโคตรเด่นนี้ ง่ายที่สุดคือขับรถเข้าเมือง แวะตรงไหนสักแห่ง สั่งอาหารจานโปรด จานด่วนเพียงจานเดียว แล้วไม่นานเกินรอทุกสรรพสิ่งล้วนเสร็จสมอารมณ์หมาย ย ย ชะ เอ็ง ง ง เจีย ย ย (ใช่! บางครั้งก็ชอบดูลิเกโทรทัศน์ด้วย!) ถือเป็นรูปแบบชีวิตที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว ทันใจ และอร่อยสุดซึ่งกับ ผงซุสแถมฟรีเต็มช้อนชา เพื่อเก็บสะสมไว้สร้างอนุมูลอิสระภายในร่างกาย

นี่ก็เปลี่ยน พ.ศ. ใหม่แล้วจึงอยากจะเปลี่ยนอะไรให้ดูดีดูบ้าง ค่านี้อาจต้องตัดใจจากรายการโทรทัศน์บางส่วน หันหน้าเข้าหาตู้เย็นเพื่อนยาก (ใช่! เพราะอายุพอ ๆ กัน!) ความแฉงมหาจนหัวที่สุดก็เจอหน่อไม้จีนฉีกฝอยเข้าถุงหนึ่ง ขนาดกำลังพอดี

เร็วตั้งใจฝึก! โยนกระเทียมทุบลงกระทะ เทน้ำมันมะกอกตามลงไปติด ๆ (แบบว่าตัดจริตตาม เทรนด์!) หัวหน่อไม้ลงในกระทะโครมใหญ่ ผัดไปผัดมาดูสะเปะสะปะไร้ทิศทาง (อย่าว่ากัน! ปิหนึ่งเข้าครัวแต่สามครั้งนี่!) ครู่เดียวดอกไช้ไฟฟองหนึ่ง เหยาะซีอิ้วขาว คนไปคนมากระเด็นบ้างช่วงหัวมัน (นึกถึงเพลง! ผู้ชาย ย ย ... ไม่เป็นสับปะรด!) โยนพริกชี้หูบดลงไป 5 เม็ด (ถูกสอนมาให้เรียกว่า "ผล" กลุ่มใจ!) พร้อมใบโหระพากำมือย้อม ๆ ตับไฟ! ตักใส่จาน เป็นอันว่า "จบบริบูรณ์" (เป็นภาษาของภาพยนตร์ยุคโบราณ!) หัวหาญเปรียบประหนึ่งวีรกรรมการผจญภัยของอินเดียนา โจนส์

หนึ่งทุ่มตรง! แม้รายการสารคดีจะดีเลิศเพียงใด แต่ต้องจำใจตัดเข้ารายการ "ข่าวค่ำ" เพื่อติดตามกระแสข่าวรายวันที่ชวนอารมณ์เสียกับการเมืองแบบวจีน้ำเน่าก่อนเข้านอนและมักฝันหลุดลอคคืน ในหัวงเวลาข่าวค่ำเช่นนี้ยอมถือเป็น "มงคลกฤช" สำหรับอาหารมื้อค่ำด้วย

เมนูสุดหรูค่านี "หน่อไม้ผัดไช้" จานเดียวด่วน ๆ พร้อมข้าวสวยที่สีสันอัปลักษณ์แบบข้าวกล้อง แต่อุดมคุณค่า (หัดกินตามกระแสบ้างก็ดี!) แล้วนั่งตรองอยู่ชั่วจิตใจ!

"เฮ้! ฉันเป็นญาติกับหลินปิงตั้งแต่เมื่อไร ถึงต้องมาบังคับเคี้ยวต้นไม้น้ำมันเช่นวันนี้!"

ฉับพลันก็แวบนึกขึ้นได้ว่า เมื่อไม่นานมานี้เคยอ่านพบบทความเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติวิธี อะไรทำนองนี้แหละ ซึ่งมีคำแนะนำว่า "อาหารทุกคำให้เคี้ยวจนครบเจ็ดสิบครั้งก่อนกลืน" เพื่อได้เข้าถึงรสชาติที่สุดแสนพิเศษเกินกว่าที่มนุษย์ธรรมดาเดินดินจะเคยได้ลองลิ้มชิมรส (ทำอย่างกับเป็นเทพพรคนั้นแหละ!) อาหารที่ถูกเคี้ยวจนแหลกละเอียดและนานขนาดนี้จะย่อยง่าย กระเพาะทำงานไม่หนัก ช่วยรักษากระเพาะให้มีอายุใช้งานยืนยาวที่สุด (แปลว่าแม้คนตายไปแล้วแต่กระเพาะยังคงมีชีวิตอยู่ให้ชายเป็น

ของแข็งงอได้ กระจก 1) พร้อมกันนี้ร่างกายจะได้รับสารอาหารครบถ้วน กากอาหารจะไม่ตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินไปจนเกิดการหมักบูดเน่าเหม็นรุนแรง

เมื่ออาหารถูกเคี้ยวนานและละเอียด น้ำลายจะช่วยย่อยแบ่งได้เต็มศักยภาพ ถือเป็นกุศโลบายที่คนโบราณท่านอบรมลูกหลานว่า "ห้ามคุยและตั้งใจเคี้ยว" เพียง 1-2 ชั่วโมง อาหารจำพวกผลไม้และผักหลายชนิดจะถูกย่อยจนหมดจด พร้อมกับถูกดูดซึมเอาน้ำตาล เกลือแร่ และวิตามินผ่านลำไส้เล็กไปใช้ประโยชน์นำร่อง นักกีฬาและคนชอบออกกำลังกายจะรู้สึกกระชุ่มกระชวยมีชีวิตชีวาาก่อนออกกำลังกายหรือเริ่มเล่นกีฬา และไล่หลังมาติด ๆ บรรดาแป้งจะถูกเปลี่ยนเป็นกลูโคสพร้อมดูดซึมสู่กระแสโลหิตเพื่อก่อเกิดพลังงาน แต่โปรตีนและไขมัน (พวกผู้ร้ายหน้าตาดี!) จะต้องย่อยกันนาน 4-6 ชั่วโมง โดยเฉพาะไขมันนั้นนานที่สุด แต่การเคี้ยวอาหารอย่างมีสติและครองสมาธิได้ตลอดจะช่วยเร่งปฏิกิริยาให้โปรตีนและไขมันถูกขับออกนอกร่างกายโดยเร็ว เพราะรูปแบบของธรรมชาติวิถีนั้นยืนยันว่า "วันหนึ่ง ๆ กินก็ครั้งก็ต้องขับถ่ายเท่า ๆ กัน" ซึ่งหลายคนยอมรับแต่แย้งว่าในทางปฏิบัตินั้นทำได้ยาก โดยเฉพาะพฤติกรรมการขับถ่ายมิใช่จะทำให้ทุกครั้งตามต้องการ...ว่าไหม)

ดังนั้นการเคี้ยวอาหารนาน ๆ อย่างหมดจดจะช่วยให้แตกตัวได้สารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบถ้วน ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ และเหลือส่วนที่เป็นกากไร้ค่าจริง ๆ เพียงเล็กน้อย แบบนี้กินเยี่ยมแต่ได้ประโยชน์คุ้ม ขวคนติดนิสัยเคี้ยวแบบจระเข้ "กร้วม ๆ กลืน กร้วม ๆ กลืน กร้วม ๆ กลืน..." สารอาหารดี ๆ มีคุณค่าอาจติดค้างอยู่ในชั้นกากหยาบ และถูกขับไล่ส่งออกนอกร่างกายอย่างไม่แสบ กลายเป็นกินทั้งกินขว่างโดยไม่ตั้งใจ (สารภาพชะดี ๆ นะตัวเอง!)

นับหนึ่ง! ตักอาหารคำแรกเข้าปาก ตั้งใจมันจะเคี้ยวให้ครบเจ็ดสิบครั้งแต่ด้วยนิสัยมูมามามากล้นรำพัน นับได้แค่ 21 ก็ล้มตัวกลืนเอือกลงคอไปแล้ว (จะขย้อนกลับมาเคี้ยวใหม่แบบควายเคี้ยวเอื้องก็เกินวิสัย!) ทดลองอีกหลายหนจนเคี้ยวได้เกินสามสิบครั้งจึงได้รู้ว่าอาหารที่มีความเหนียวประมาณหน่อไม้จะถูกเคี้ยวขาดครบถ้วนเป็นชิ้นเล็ก ๆ เหมือนเม็ดทรายหยาบ และรสชาติมีความหวานเด่นชัด จากนั้นได้ใช้ความพยายามแสนสาหัสอยู่หลายหนจนสามารถประวิงเวลาอ้อยล้อยืดการเคี้ยวได้นานจนเพดานเจ็บสิบครั้ง จึงได้รับรสชาติที่แท้จริงว่าเป็นไปตามที่บทความแนะนำไว้ และวันนี้ก็ไม่มีอาการท้องอืดด้วย (ปกติหน่อไม้จะทำให้ท้องอืดได้ง่าย!)

คราวหน้ามีโอกาสทดลอง "เคี้ยวเจ็ดสิบ" กับอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ จึงได้ประจักษ์ว่าการเคี้ยวเจ็ดสิบมิใช่เป็นเรื่อง "เวอร์" เกินจริงแต่ประการใด เพราะเนื้อสวรรค์ เนื้อแดดเดียว เนื้อย่างน้ำตก ซีโรงหมูอบ ฯลฯ แม้เคี้ยวเจ็ดสิบครั้งก็ยังไม่ถึงขั้นแหลกละเอียดด้วยซ้ำไป เนื้อเหนียวๆ และไขมันอาจนอนนิ่งอยู่ในร่างกายนานเกิน 6 ชั่วโมง ขณะที่อาหารพวกข้าว ผัก และผลไม้ ล้วนถูกย่อย ดูดซึม และขับถ่ายออกนอกร่างกายไปหมดแล้ว คราวนี้ก็เหลือแต่กากโปรตีนและไขมันตกค้างอยู่ในลำไส้เพียงลำพัง แล้วปัญหาท้องผูกกับริดสีดวงยอดรักก็จะตามมา (น้ำตาล...มิไว้ปลอบใจยามเจ็บ!)

"เฮ้! ทำอะไรน้อง!" ทักทายแบบคนสนิทชิดเชื้อ

"อ้อ! กำลังเคี้ยวเจ็ดสิบแบบที่พี่แนะนำไง!"

"แล้วเคี้ยวอะไรอยู่ล่ะท่าน" ถามต่อพอให้เกิดบรรทัดสนทนา

"โยเกิร์ต! อะ ๆ ...โยเกิร์ตรสเผือกครับ!"

"เวร...!!!"



บรรณาธิการมหาชัยสาร มศ.ตร บำรุง ศรีนวลปาน
 ผู้ช่วยบรรณาธิการ นางศิริวรรณ จุลทับ , นางณัชฌา นนทโชติ
 พิสูจน์อักษร อัดสำเนา นายก้องภพ ปรีชาชาญ

สวัสดีค่ะพบกับมหาชัยสารคอลัมน์พักเที่ยงฉบับวันพุธที่ 19 มกราคม 2554 ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 2 ปีชาล วันที่สองของการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน ณ ห้องประชุมอินทนิลรุจิเรข มีอาจารย์ ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่จากส่วนงานต่างๆเข้าร่วมอบรมกันคับคั่ง

เข้าวันนี้บรรยากาศในมหาวิทยาลัยจะคึกคักกันอีกครั้ง มีทั้งการสอบสัมภาษณ์นักเรียน นักศึกษา เข้าเป็นนักศึกษาภาคปกติ โดยวิธีการคัดเลือกตรง ปีการศึกษา 2554 การสัมภาษณ์ประเภททั่วไป เริ่มเวลา 08.30-12.00 น. ส่วนการสัมภาษณ์ประเภททุนยกเว้นค่าเล่าเรียนและที่พัก เริ่มเวลา 13.00-15.00 น. ณ สำนักงานคณะทุกคณะ

นอกจากนี้ยังมีการสอบแข่งขันวิชาคณิตศาสตร์-วิทยาศาสตร์ ของศูนย์วิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เริ่มสอบตั้งแต่เวลา 12.30 น. ณ อาคาร 16 ปีนี้มีนักเรียนให้ความสนใจเข้าร่วมสอบจำนวน 832 คน โดยจะประกาศผลให้ทราบในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2554 ทั้งประกาศรายชื่อผ่านทางเว็บไซต์และปิดรายชื่อไว้หน้าศูนย์วิทยาศาสตร์

อีกหนึ่งกิจกรรมที่สร้างความคึกคักอยู่ที่โรงยิมเนเซียม เมื่อวันที่ 18 มกราคมที่ผ่านมา คือการมาจัดค่ายกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน (ค่ายคณิตศาสตร์) ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 110 คน ของโรงเรียนเบญจมราชูทิศ โดยมีหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาคณิตศาสตร์ คณะครุศาสตร์ ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมดังกล่าว

ฝากย้ำกันมาอีกครั้ง เรื่องแรกถึงคณะกรรมการคุมสอบ ที่ปฏิบัติหน้าที่ในการสอบคัดเลือกตรง เมื่อวันที่ 12 มกราคม ที่ผ่านมา ให้ติดต่อรับค่าตอบแทนที่งานการเงิน สำนักงานอธิการบดี คำนวณ

เรื่องที่สองถึงบุคลากรที่ยังไม่ได้ถ่ายรูป ในวันศุกร์ที่ 21 มกราคม นี้ ช่างภาพจะมาบริการกันอีกครั้ง ตั้งแต่เวลา 08.30-12.00 น. ณ ศูนย์วัฒนธรรม จึงขอเชิญบุคลากรทั้งอาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ยังไม่ได้ถ่ายรูป สวมเสื้อสูทตัวใหม่มาถ่ายรูปในช่วงเวลาดังกล่าว

ข่าวดีสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาโท/ปริญญาเอก หรือผู้สนใจทั่วไป ด้วยสำนักงาน ป.ป.ช. จะให้ทุนอุดหนุนการศึกษาวิจัย ประเภททั่วไป ประจำปี 2554 จำนวน 2 โครงการ งบประมาณรวม 625,000 บาท โดยผู้ทำการศึกษาคือผู้กำหนดเรื่องหรือหัวข้อในการศึกษาวิจัยด้วยตนเองในเรื่องที่เกี่ยวกับการป้องกันและปราบปรามการทุจริตที่อยู่ในขอบเขตอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการ ป.ป.ช. ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.nacc.go.th

ปิดท้ายพักเที่ยงด้วยข้อคิดดี ๆ จากสุภาษิตแต่จิว "งานต่างๆถ้ายอมลงมือทำ ถึงจะยากแสนยาก ก็ไม่ยาก งานต่างๆ ถ้าไม่ยอมลงมือทำ ถึงจะไม่ยากเลย แต่ก็ยาก " สวัสดีค่ะ